



Sødt med sødt på

Skibsted, Leif Horsfelt; Abildgaard, Inger

Published in:
Samvirke

Publication date:
2013

Document version
Også kaldet Forlagets PDF

Citation for published version (APA):
Skibsted, L. H., & Abildgaard, I. (2013). Sødt med sødt på. *Samvirke*, (4), 42-43.

BIRKESUKKER, OGSÅ KALDET XYLITOL

Til: Kager, yoghurt, pandekager, is eller madlavning. Købes online eller i specialbutikker.

Fra: Birkesaft indeholder xylose, der kaldes træsukker. Xylose omdannes kemisk til xylitol og anvendes i slik, desserter og bagværk som erstatning for sukker.

Tip: Xylitol er populært i Finland og tillægges gode sundhedsegenskaber. Virker dog afførende.

MØRKT RØRSUKKER

Til: Kaffe, te, kage, dessert. Har en let karamelliseret og krydret smag, der gør rørsukker velegnet til kaffe. Forhandles i velassorterede supermarkeder.

Fra: Sukkerør, der hugges om og kværnes i en sukkermølle, så saften presses ud. Saften indkoges til melasse, som er klæbrig og brun. Sukkeret krystalliserer ved inddampning. Cuba og Indien producerer meget rørsukker.

Tip: Indeholder mineraler og lidt færre kalorier, som giver en lidt bedre ernæringsprofil end hvidt sukker, men den ernæringsmæssige forskel er minimal.

Sødt med sødt på

Energi. Bier, birketræer, palmer og planter har alle deres bud på sukkersød forkælelse

MELIS, HVIDT SUKKER

Til: Madlavning, syltning, bagning, i kaffen, teen, på jordbærrene. Sødt uden smagsnuancer. Forhandles i alle dagligvarebutikker.

Fra: Er udvundet fra sukkerroer siden slutningen af 1700-tallet. Frankrig eksperimenterede med roesukker under Napoleonskrigene. Da slaveriet samtidig var på retur i de europæiske kolonimagter og siden blev forbudt, blev dyrkning af sukkerrør dyrt, og roesukker blev det billige og lettilgængelige sukker i Europa.

Tip: Sukker er ren sucrose og hurtig energi for hjerne og muskler, men ellers uden næringsværdi.

PALMESUKKER

Til: Kager, marmelade og krydrede retter, der kan bruge et sødt modspil. Meget udbredt i det indiske køkken, kaldes jaggery eller gur. Forhandles som blød pasta eller i hårde blokke, der skæres ud i passende mængde og smuldrer i maden, hvor det opløses. Mere aromatisk end hvidt sukker, smager syrligt og frugtagtig. Forhandles i specialbutikker og asiatiske supermarkeder.

Fra: Inddampede søde safter fra sukkerpalmer og de mindre produktive dadelpalmer eller kokospalmer. Fremstilles i Asien, Latinamerika og Afrika.

Tip: Indeholder sucrose, som er almindeligt sukker og har et lille indhold af mineraler og antioxidanter.

AHORNSIRUP

Til: Ost, pandekager, på yoghurt eller skyr, i Canada bruges ahornsirup på blåbær, men også i det salte køkken til gås og laks. Købes i velassorterede supermarkeder.

Fra: Den indkogte saft af sukkerløn *Acer saccharum*.

Tip: Indeholder både antioxidanter og mineralerne zink og mangan, der er vigtige for kroppens enzymer, mindre natrium og mere kalium end for eksempel honning, hvilket er godt for blodtrykket.

STEVIA

Til: Sødemidlet steviolglykosid udvindes af steviaplanten og bruges til sødede produkter som sodavand, saft, yoghurt, ketchup, chokolade, is og sukkerfrit slik. Stevia-produkter kan købes i specialbutikker. Steviaplanten kan købes på planteskoler. Bladene er søde og spiselige.

Fra: Steviaplanten, som er verdens sødeste og i mange år har været udbredt som naturligt sødemiddel i Sydamerika og Asien, blev godkendt til brug i EU's fødevarer i 2011.

Tip: Næringsværdi: Forskning indikerer, at stevia modvirker type 2-diabetes.

BRUN FARIN

Til: Drys på surmælksprodukter, kagefyld til brunsvigere og gærsmegle, sammen med chokolade i chili con carne. Smager en anelse af karamel og kaffe, har et højere vandindhold end almindeligt sukker. Forhandles i de fleste dagligvarebutikker.

Fra: Hvidt sukker blandet med rørsukkersirup.

Tip: Indeholder lidt flere mineraler end hvidt sukker og lidt færre kalorier, men så lidt, at brun farin måske er en lille smule sundere end hvidt sukker, men den ernæringsmæssige forskel er minimal.

HONNING

Til: Pålæg, honningristede mandler eller nødder, te, kager, varm mad. Smager sødt med mange nuancer fra kløverhonning til blomsterhonning, rapshonning, lynghonning og andre typer honning. Var baghavens billige sukker, før sukker blev udvundet af sukkerroer.

Fra: Enzymer i blens mave forvandler blomsternes sukker til frugtsukker og druesukker med en meget sød smag.

Tip: Honning er tomme kalorier med et sundt twist, fordi honning indeholder antimikrobielle stoffer og antioxidanter fra blomsterne.